

## La Pause-Café des Aidants

Lors de ce temps convivial, les aidants familiaux partagent leur vécu, leurs interrogations et réflexions relatives à l'accompagnement de leur proche au quotidien. Ils s'échangent des conseils et se soutiennent afin de rompre l'isolement et prévenir l'épuisement.

Ces rencontres sont animées par Cécile Roufosse, psychologue clinicienne spécialisée en gérontologie.

D'autres professionnels interviennent également de manière ponctuelle en fonction des thématiques abordées.

*Si vous le souhaitez, vous pouvez venir accompagné de votre proche malade.*

*Il sera accueilli en relais-animation pendant que vous participez à la Pause-Café.*

## Le Relais-Animation

Dans une ambiance conviviale, votre proche participera aux animations proposées par une Assistante en Soins Gérontologiques (musique et chant, ateliers d'expression, loto...).

**Inscription obligatoire**

**Participation gratuite**

Préalable : un entretien avec la coordinatrice pour évaluer si le Relais-Animation est adapté aux besoins de votre proche.



## Programme de La Pause-Café des Aidants au Domaine de la Cadène de 15h00 à 17h00

Des thèmes en lien avec les problématiques vécues au quotidien sont proposés. Cependant toutes les préoccupations que vivent les proches aidants peuvent être évoquées lors de ces temps d'échanges.

◆ **Vendredi 17 septembre 2021**

*« La maladie est entrée dans notre vie, dans notre famille...et bouscule notre quotidien, nos projets, nos relations... »*

◆ **Vendredi 15 octobre 2021**

*« Les capacités, le comportement de mon proche changent, je ne sais plus comment réagir... »*

◆ **Vendredi 19 novembre 2021**

*« J'accompagne mon proche malade... Comment je vis tous ces sentiments que cela suscite en moi ? »*

◆ **Vendredi 10 décembre 2021**

*« Un petit moment pour prendre soin de moi... »*

◆ **Vendredi 14 janvier 2022**

*« Mon proche n'est plus en mesure de prendre des décisions adaptées... Comment le protéger et me protéger sur le plan juridique ? »*

Avec l'intervention de Mme Hélène MARTIN, professionnelle de l'UDAF 31 spécialisée dans les démarches juridiques

◆ **Vendredi 11 février 2022**

*« Et si nous nous faisons aider, mon proche et moi, par des professionnels ? »*

◆ **Vendredi 11 mars 2022**

*« Partager des trucs et astuces pour se simplifier un peu le quotidien... Entraide entre aidants... »*

Avec l'intervention de Mme Claire Morant, bénévole de France Alzheimer

◆ **Vendredi 8 avril 2022**

*« Et s'il devenait difficile que mon proche reste à domicile... ? Envisager un autre lieu de vie... »*

◆ **Vendredi 13 mai 2022**

*« Au fil de l'accompagnement de mon proche, je pense à sa fin de vie, à son décès, à l'après... »*

Avec l'intervention d'un bénévole spécialisé dans l'accompagnement de fin de vie

◆ **Vendredi 17 juin 2022**

*« A travers l'accompagnement de mon proche, moi aussi j'ai changé... Qu'ai-je découvert, qu'ai-je appris ? »*

## La Pause-Café des Aidants

Un moment d'échange, de rencontre ,  
un espace-ressource, pour :

- Rencontrer d'autres aidants
- Partager son expérience, exprimer son vécu
- Trouver des informations
- Faire une pause et prendre du recul

**...rompre l'isolement et  
prévenir l'épuisement...**

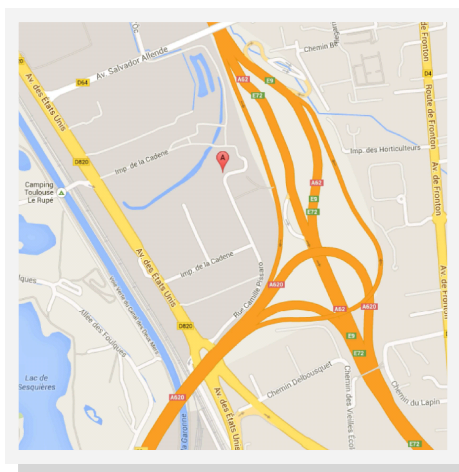
La Pause-Café des Aidants et  
le Relais-Animation sont animés par des  
professionnels du Domaine de la Cadène.

Des intervenants spécialisés sont invités à  
certaines rencontres (médecin, paramédicaux,  
équipe territoriale du conseil départemental,  
associations...)

Ce projet est soutenu  
par l'Agence Régionale de la Santé

Lieu de la Pause-Café des Aidants :

Domaine de la Cadène  
15, impasse de la Cadène  
31200 TOULOUSE



### Accessibilité :

- En voiture : Parking gratuit (Entrée 15, impasse de la Cadène)
- En métro : Ligne B, jusqu'à la station « La Vache ». Puis bus ligne 59, arrêt « Rupé ». Entrée 334, avenue des Etats Unis.

### Renseignements et Inscriptions :

Tél : 05.34.40.43.70

ou

plateforme@lacadene.fr

www.plateforme.domainedelacadene.fr



DOMAINE DE LA CADENE



ETABLISSEMENT GERIATRIQUE  
DOMAINE DE LA CADENE



*Plateforme d'Accompagnement  
et de répit des aidants*



## *Pause-Café des Aidants*



*Un moment d'échanges  
d'accès libre et gratuit  
destiné aux familles et aux proches  
soutenant au domicile  
une personne fragilisée par des pertes cognitives,  
une maladie d'Alzheimer ou apparentée*

Un vendredi après-midi par mois  
de 15h00 à 17h00  
au Domaine de la Cadène